कनेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरंजनः[1] ।
कपाली बिंदुनाथश्च काकचंडीश्वरादयः ॥ ७॥
अल्ल
सक्षमः प्रभुदेवश्च घोडाचोली च टिंटिण[2] ।
भा
वालुकिर्नागबोधश्च चंडकापालिकस्तथा[3] ॥ ८॥
इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ।
खंडयित्वा कालदंडं ब्रह्मांडे विचरंति ते ॥ ९॥

Libellus in quatuor capita, *upadeṣa* appellata, distributus est, quorum primum 72, secundum 76, tertium 100, quartum 83 disticha continet.

Primo capite de ascetae casa (maṭha), vivendi ratione, praecipue vero de variis sedendi modis (ásana) disseritur. Dist. 20. sedendi rationes nonnullae, quibus *Vasishṭha*, *Matsyendra*, alii usi sunt, enumerantur. Nomina earum: *svastikam* (22), *gomukham* (23), *vírásanam* (24), *kúrmásanam* (25), *padmásanam* (26), *kukkuṭásanam* (26), *uttánakúrmakam* (27), *dhanurásanam* (28), *śrí-Matsyanáthoditam ásanam* (29), *paṣchimatánam* (31), *mayúram* (32). A Śiva 84 sessiones traditae sunt, quarum in numero quatuor, *siddhásanam* (39. ab aliis vajrásanam, muktásanam, guptásanam appellatum), *padmam* (49), *sinhásanam* (55), *bhadram* (58. etiam Gorakshásanam appellata), efficacissimae sunt. Meditationis mysticae fructus duodecim annorum studio obtinentur (44).

Secundo capite de spiritu moderando agitur. Incipit:

अथासने वशी योगी दृढं हितमिताशनः ।
गुरूपदेशमार्गेण प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ १॥
चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं तथा ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २॥
यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवितमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रांतिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ३॥

Quae tormenta absurda et incredibilia superstitionis suae causa ne terrae Indicae quidem fanatici subire fastidierint, his sex operibus apparebit:

धौती वस्ती तथा नेती त्राटकं नौलिकं तथा ।
कपालभाती चैतानि षट् कर्माणि समाचरेत् ॥ २३॥
कर्मषट्कमिदं प्रोक्तं घटशोधनकारकं ।
विचित्रगुणसंधायि पूज्यते मुनिपुंगवैः ॥ २४॥

अथ धौती ॥
चतुरंगुलिविस्तारं सितं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेदेतदभ्यासाद्धौतिकर्मवित् ॥ २५॥
कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगश्च विंशतिः ।
धौतीकर्मप्रभावेन प्रयांत्येव न संशयः ॥ २६॥

अथ वस्ती ॥
नाभिदघ्ने जले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः ।
आधाराकुंचनं कुर्यादपानाद्वस्तिकर्मवित् ॥ २७॥
गुल्मः प्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ।
वस्तिकर्मप्रभावेन वार्यंते सकलामयाः ॥ २८॥
धात्विंद्रियांतःकरणप्रसादं दद्याच्च कांतिं दहनप्रदीप्तिं ।
अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म ॥ २९॥

अथ नेती ॥
सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्साहि नेती सिद्धैर्निगद्यते ॥ ३०॥
कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
जानूर्ध्वजातरोगौघान् (jánúru?) जयत्याशु स नेतिवित् ॥ ३१॥

अथ त्राटकं ॥
निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।
अश्रुसंपातपर्यंतमार्यैस्तत्त्राटकं मतं ॥ ३२॥
मोटकं नेत्ररोगाणां निद्रादीनां कपाटकं ।
एतच्च त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकं ॥ ३३॥

अथ नौलिकं ॥
अमंदावर्तवेगेन तुंदं सव्यापसव्ययोः ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौली योगे प्रचक्ष्यते ॥ ३४॥
मंदाग्निसंदीपनपाचनाग्निसंधानिकानंदकरी तथैव ।
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं हि नौली ॥ ३५॥

अथ कपालभाती ॥
भस्त्रेव लोहकाराणां रेचपूरौ ससंभ्रमौ ।
कपालभाती विख्याता कफशोषविशोषिणी ॥ ३६॥

Spiritus moderandi rationes tres, species singularum haud paucae:

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचकपूरककुंभकैः ।
सहितः केवलश्चेति कुंभको द्विविधः मतः ॥ ६८॥
आरेच्य पूरं यत्कुर्यात्स वै सहितकुंभकः ।
यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥ ६९॥
रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणं ।
प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुंभकः ॥ ७०॥
केवले कुंभके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ।
न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ ७१॥
शुद्धः केवलकुंभेन यथोक्तं वायुधारणं ।
Rájayogapadam चैव लभते नात्र संशयः ॥ ७२॥

---

[1] कानेरीपूर्वपादश्च ध्वनिनाथो निरंजनः Berol. करणी पूज्यपादश्च बिल्वनाथो निरंजनाः Lond.

[2] अल्लमः प्रभुदेवश्च घोडाचोली च टिंटिणिः Berol. सुक्षामः प्रभुदेवश्च घोनाराली घ टिंटिनिः Lond.

[3] भालुकी नागबोधश्च पंडकापालिकस्तथा Berol. बालुकि° etc. ut noster, Lond.